Constatări la antrenamentele echipelor

Pe ruta Bacău—Pașcani—Iași...

Timp de două săptămîni, antrenorul federal I. Bălănescu a făcut un control asupra modului cum se desfășoară antrenamentele la Bacău, Pașcani și Iași. In rîndurile de mai jos consemnăm cîteva din constatările sale la echipele Dinamo Bacău, C.F.R Pașcani și C.S.M.S. Iași.

BUNĂ DISPOZIȚIE ȘI OPTIMISM LA BACĂU

La Dinamo Bacău m-a întîmpinat o atmosferă nouă, de bună dispoziție și speranțe în îmbunătățirea poziției în clasament a echipei în sezonul de primăvară. Situația echipei, așa cum s-a prezentat ea la sfîrșitul turului, a făcut obiectul unei foarte serioase analize din partea conducerii clubului. Aceasta a luat o serie de măsuri, printre care angajarea antrenorului V. Mărdărescu și asigurarea unor condițiuni cît mai bune pentru desfășurarea pregătirilor în vederea returului (completarea echipamentului, amenajarea și înzestrarea vestiarelor de la stadion etc.).

În această atmosferă și-a început echipa antrenamentele, după un prealabil control medical. Lotul a fost completat și îmbunătățit prin introducerea lui Eftimie, Pașcanu și Harșani. In total, lotul cuprinde 28 de fotbaliști (pentru echipa A și formația de tineret). Prezența la antrenamente este sută la sută. De altfel, una din urmările bune ale măsurilor luate de conducerea clubului a fost întărirea disciplinei, mai ales în viața particulară a jucătorilor.

Antrenamentele au loc zilnic, cu conținut, durată și intensitate corespunzătoare primei etape a perioadei pregătitoare. Uneori au loc cîte două antrenamente pe zi: unul în aer liber, altul în sala școlii medii nr. 2. Problema sălii însă, nu-i încă rezolvată, deoarece clubul nu poate dispune cu regularitate de sala actuală. De asemenea, clubul nu a soluționat încă problema medicului echipei, astfel că antrenorul este lipsit de o colaborare absolut necesară în antrenament.

A LIPSIT DOAR... ANTRENORUL!

În drum spre Iași m-am oprit la Pașcani, pentru a asista la pregătirile echipei locale C.F.R., din categoria B. Aici însă, nu am avut prea mult de lucru. La data sosirii mele în localitate (16 ianuarie), fotbaliștii echipei C.F.R. nu începuseră încă antrenamentele. Unul din motive — cel mai important de fapt — a fost acela că antrenorul Marin Alexandru se afla plecat în delegație... Am recomandat conducerii secției să recheme antrenorul, pentru ca pregătirile să înceapă fără altă întîrziere. (N. R. — *Care secția de fotbal C.F.R. Pașcani nu este îngrijorată de situația în clasament a echipei? Ocupă locul 9 cu 12 puncte, la foarte mică distanță — 2 puncte — de penultima clasată...*).

BUNE ȘI RELE LA C.S.M.S.

Ultimul popas a fost la Iași. Aici, începutul — după informațiile primite — a fost greu, deoarece jucătorii se află în perioadă de examene, astfel că la nici un antrenament lotul (compus din 24 de jucători) nu s-a putut prezenta în întregime. La un antrenament s-a înregistrat prezența a 21 de jucători; în rest, au luat parte între 12 și 14. Participarea la pregătire a acestora din urmă a fost însă bună. Toți au lucrat intens. Antrenamentele — pînă la 18 ianuarie — s-au desfășurat în sală, unde au fost folosite din plin aparatele. De vineri, pregătirile au avut loc în aer liber. Jucătorii au participat la alergări variate prin zăpadă. Duminică, din cauza frigului prea mare (aproape —24°) s-a jucat la două porți timp de 60 de minute.

În munca lor, antrenorii Tr. Iordache și Constantin Laurențiu sînt ajutați în primul rînd de medicul echipei, Igor Dumitrescu, și de secretarul tehnic al clubului, Popescu. Sprijinul metodistului regional a fost mai puțin simțit. De altfel, așa mi-am explicat de ce în redactarea documentelor de planificare s-au strecurat unele confuzii în ce privește obiectivele, sarcinile și mijloacele. Controlat la timp, antrenorul ar fi evitat aceste confuzii.

Și mai slab a fost sprijinul conducerii secției. De fapt, nici n-am remarcat în timpul șederii mele ca vreun membru al biroului secției să se intereseze de pregătirile echipei, de modul și condițiunile în care se desfășoară ele. Se pare că biroul secției ignorează una din sarcinile sale, aceea de a sprijini și a controla munca antrenorului în această perioadă foarte importantă.

I. BĂLĂNESCU
antrenor federal



Fotbaliștii echipei A.S.A. Crișul Oradea, liderul seriei a treia din categoria B, se pregătesc pentru retur. Instantaneul a fost luat la unul din aceste antrenamente, în plin viscol. În această clipă ei execută genuflexiuni doi cîte doi.

Printre fotbaliștii orădeni

Publicăm în continuare însemnările antrenorului federal Ștefan Covaci, de la antrenamentele echipelor Crișana Oradea și Crișul Oradea.

LA CRIȘANA SE MUNCEȘTE CU AMBIȚIE

După analiza comportării echipei în turul campionatului, la Crișana s-a ajuns la concluzia că sînt necesare o serie de măsuri, dintre care cele mai importante sînt: — îmbunătățirea procesului instructiv-educativ pentru atingerea unei forme sportive ridicate și însușirea unei idei tactice proprii; revizuirea lotului de jucători și reîmprospătarea lui.

Avînd în față un plan de muncă bine alcătuit, antrenorul Woronkovschi și profesorul I. Buda au pornit la treabă. Din primul moment, cei doi antrenori au manifestat o exigență sporită față de comportarea jucătorilor în munca de pregătire și în viața socială. Chiar și unii jucători ca Szekely, Köszeghi etc., care în trecut au muncit superficial, la ora actuală lucrează cu multă tragere de inimă. Jucătorii manifestă în general multă disciplină la antrenamente, participînd în mod conștient la pregătiri.

Iată conținutul unei lecții de pregătire a echipei (ziua de 14 ianuarie). Sarcina antrenamentului: dezvoltarea forței și a rezistenței în regim de viteză. In prima parte a lecției, după o încălzire completă, au urmat exerciții de gimnastică, exerciții cu haltere de 3—4 kg cu ambele mîini din mers și din alergare, urcări și coborîri pe treptele tribunei. Antrenamentul a continuat cu un joc dinamic, alergări repetate din lansări, pe distanța de 40—50 m. In partea finală s-a jucat rugbi (15 min.) și fotbal-școală (20 min.). Toate acestea s-au desfășurat pe un frig de minus 20 grade și pe un strat de zăpadă de cca 15 cm.

Am amintit la început că antrenorii caută să imprime echipei o idee tactică corespunzătoare calităților jucătorilor. Totuși, în planul etapei I a pregătirilor nu au prevăzut un număr suficient de ședințe tehnice teoretice. Legat de această problemă, trebuie să arăt că în viitor la jocurile-școală vor trebui precizate sarcinile urmărite, deoarece am observat că fotbaliștii nu sînt preocupați de organizarea jocului.

O INIȚIATIVĂ BUNĂ LA CRIȘUL

Liderul seriei a III-a a categoriei B continuă cu asiduitate pregătirile. Antrenorul L. Zilahi este preocupat de aplicarea unor metode și mijloace cît mai variate în vederea rezolvării sarcinilor perioadei actuale. Iată un exemplu din care reiese strădania antrenorului Crișului de a promova noul.

Avînd în vedere că majoritatea jucătorilor din lot sînt deficitari la capitolul forță, antrenorul echipei a planificat cîteva ședințe de pregătire pentru eliminarea acestei lacune. Este vorba de antrenamente efectuate în „sala de forță". Am asistat la un asemenea antrenament și am rămas plăcut impresionat de felul cum s-a muncit. Avînd în vedere că antrenorul de natație E. Freund folosește de ani de zile o metodică modernă în dezvoltarea forței jucătorilor de polo, Zilahi i-a cerut ajutorul. Astfel, antrenorul de fotbal, alături de cel de natație, au aplicat creator, la specificul fotbalului, experiența acumulată în alt domeniu. Ar fi bine dacă experiența celor doi antrenori s-ar generaliza.

In cadrul pregătirilor pentru noul sezon, la Crișul se manifestă o serioasă preocupare pentru îmbunătățirea jocului ofensiv. Aceasta, deoarece în trecut echipa, jucînd în așezarea 1—4—2—4, a comis greșeala de a pune accentul pe apărare. Practic, prin retragerea mijlocașilor, Crișul a acționat după așezarea... 1—6—4..., ceea ce a cerut atacanților un efort prea mare.

Seriozitatea cu care se muncește însă în cadrul acestei secții de fotbal, mă face să cred că la Crișul va fi rezolvată și problema jocului ofensiv.

ȘTEFAN COVACI
antrenor federal

CONFERINȚA FEDERAȚIEI ROMÎNE DE FOTBAL

In ziua de 24 ianuarie a.c. a avut loc conferința Federației Romîne de Fotbal, la care au participat membri ai Consiliului General UCFS, membri ai Biroului F.R.F., vicepreședinți ai consiliilor regionale UCFS, secretarii cluburilor cu echipe în categoria A, antrenorii echipelor de categorie A și B, președinții comisiilor regionale de fotbal, responsabilii secțiilor de fotbal cu echipe în categoria A, medici, jucători fruntași.

In conferință a fost analizată activitatea fotbalistică pe anul 1962 și au fost adoptate o serie de măsuri menite să contribuie la ridicarea calitativă a fotbalului nostru, în vederea unei bune reprezentări pe plan internațional.

Conferința a ales noul Birou federal și pe președinții colegiilor și comisiilor centrale. Tov. Gh. Popescu, vicepreședinte al UCFS, a fost ales președinte al federației.

Din experiența specialiștilor străini

JOCUL ȘI FORȚA

de *I. Palfai*

I. Palfai este autorul cărții „Antrenamentul fotbalistului". El este colaborator al Institutului de cercetări științifice pentru cultură fizică din Budapesta și președinte al Consiliului Științifico-Metodic al Federației maghiare de fotbal.

Care este tendința principală în dezvoltarea fotbalului contemporan? Tehnica înaltă, tactica nouă și excelenta pregătire fizică. Fără aceste calități nu se poate miza pe succes în marile întîlniri internaționale. Fotbalul modern a devenit mai rapid ca oricînd. Funcțiile defensive și ofensive ale fotbaliștilor se schimbă repede și pe neașteptate. Acest lucru impune, firește, fotbaliștilor o mare rezistență în regim de viteză, iuțeală și forță. Din acest punct de vedere pregătirea selecționatei maghiare, în comparație cu cele mai bune echipe din lume, este slabă.

Scopul noii metode de antrenament este în primul rînd asigurarea unei bune pregătiri fizice și psihice.

Despre experiența folosirii așa zisei metode cu intervale am vorbit pe larg în noua mea carte „Metode moderne în antrenamentul fotbaliștilor", apărută recent la Budapesta. La baza cărții se găsește experiența cercetărilor multilaterale efectuate de-a lungul a trei ani, de către cei mai buni antrenori și medici sportivi din Ungaria.

Care este fondul noii metode?

Se știe că în timpul jocurilor momentele de efort și de odihnă ale fotbaliștilor se schimbă în permanență. Antrenorii unguri au ținut mereu seama de acest lucru în pregătirea echipelor și au căutat să apropie de situațiile de joc exercițiile tehnice, tactice și fizice din antrenament. Dar ei nu au cunoscut dozarea precisă a eforturilor și nu au știut ce interval trebuie fixat între exerciții. Proporția efortului și odihnei a fost stabilită „din ochi"; ca urmare a intuiției antrenorului.

In ultimii ani, în multe ramuri de sport a început să fie folosită metoda antrenamentului cu intervale, creată pe baza cercetărilor fiziologice. Trecînd la studierea acestei metode, am încercat posibilitatea folosirii ei în fotbal. Impreună cu antrenorii A. Magyar, I. Riber, K. Lacat, L. Fenyvessy, G. Polyak, S. Kapocsi și E. Stal, la începutul anului 1960 am efectuat primele cercetări. In munca noastră am pornit de la datele experiențelor fiziologice acumulate la înot, atletism, și, bineînțeles, la fotbal.

Statistica meciurilor a arătat că în fiecare minut de joc înaintașii activi execută în medie cîte două alergări în forță. Există minute în care ei sînt nevoiți să alerge și mai mult. Cunoscuții fotbaliști Di Stefano, J. Charles, Garrincha, Didi, V. Ivanov, M. Meshi, Sivori și alții execută, în medie, în cursul unui meci, aproximativ 140 de alergări rapide, cu sau fără minge.

In meciul MTK (Ungaria) — Juventus (Italia), care a avut loc la Budapesta în anul 1961, Sivori a avut o dată 12, iar a doua oară 17 minute de joc neîntrerupt, în care a executat, în decursul fiecărui minut, cîte două alergări rapide. In afară de aceasta, au existat 8 minute în care el a executat cîte trei alergări și 2 minute cu cîte patru alergări. Deci, în decurs de 39 de minute de joc, acest înaintaș a executat 90 de sprinturi în tempo rapid. Aceasta reprezintă aproape tot atît cît au efectuat (în medie) cei mai buni fotbaliști maghiari în cursul întregului meci.

Urmărindu-i pe jucătorii naționalei maghiare, am stabilit că pînă și aceștia sînt mult mai prejos față de fotbaliștii mai sus citați, în ceea ce privește rezistența în regim de viteză. Fotbaliștii maghiari nu rezistă pînă la capăt unui tempo de joc ridicat.

Prin metoda de antrenament cu intervale, intenționăm să-i ajutăm pe fotbaliștii noștri — într-un timp relativ scurt — să lichideze rămînerea în urmă existentă în pregătirea lor fizică.

Am experimentat peste 100 de exerciții complexe, ștafete și jocuri, dar am ajuns la concluzia că cea mai mare însemnătate o are alergarea. Să vedem rezultatele experiențelor: ce influență exercită seriile de alergări și diferitele exerciții de alergare asupra organismului fotbaliștilor în antrenament? Datele pe care le prezentăm mai jos sînt rezultatele medii obținute în urma unor experiențe repetate cu 34 de fotbaliști.

Inițial, între alergările de cîte 10 metri efectuate de cîte 5 ori am stabilit un interval de 20 de secunde. Pentru fotbaliștii dezvoltați din punct de vedere fizic și bine antrenați, acest interval s-a dovedit a fi prea mare. Am redus treptat intervalul și, în cele din urmă, am ajuns la 10 secunde. Ulterior au fost stabilite pauzele între seriile de alergări de 5 ori cîte 10 metri. Intervalul de 40—50 secunde s-a dovedit a fi suficient.

Printr-o metodă analoagă au fost stabilite și pauzele între seriile de alergare rapidă de 5 ori cîte 20 de metri, alergare lansată de 5 ori cîte 16 metri, de 5 ori cîte 20 de metri, și de 5 ori cîte 30 de metri. Rezultatele sînt date în tabelul alăturat.

Exercițiile	Durata pauzelor între	
	exerciții	serii
Alergare lansată 5×10 metri	10—12 secunde	40—45 secunde
„ „ 5×16 „	25—30 „	75—80 „
„ „ 5×20 „	14—15 „	45—50 „
Alergare rapidă 5×20 metri	18—20 „	50—55 „
„ „ 5×30 „	24—25 „	65—70 „

O serie de alergări se pot efectua îmbinîndu-le cu executarea procedeelor tehnice și tactice. Scopul principal al acestor exerciții complexe este dezvoltarea rezistenței speciale.

Bineînțeles că folosirea lor este utilă în cazul în care fotbaliștii și-au însușit temeinic elementele tehnice. Acest fapt le dă posibilitatea să-și concentreze atenția asupra executării rapide a funcțiilor de joc. O calitate deosebită a exercițiilor complexe și a jocurilor este și aceea că ele se execută cu interes, impunînd totodată concentrarea „imaginației creatoare".

In alergarea cu lovirea puternică a mingii sau cu modificări de direcție (alergare și conducerea mingii între obstacole), nivelul eforturilor crește în mod firesc. In acest caz este necesar ca intervalele de odihnă să fie prelungite cu 20—30%. Dacă în exercițiu intră și 2—3 fente, durata odihnei trebuie prelungită cu 40—50%.

Experimentele au fost efectuate și cu echipe de tineri de 17—18 ani. Ele au arătat că după eforturile maxime tinerii au nevoie de o odihnă cu 50% mai mare decît seniorii.

Cîteva cuvinte despre devierile individuale ale indicilor. Ele depind de starea fizică a fotbaliștilor, de gradul lor de antrenament. In mod obișnuit aceste devieri au fost observate mult mai frecvent la juniori decît la seniori.

Au fost experimentate și intervalele mari. După 2—3 serii de exerciții s-a făcut o întrerupere mai mare, așa-zisul „interval-mare". Acest interval poate ajunge pînă la 40 de minute. Dar, acest timp se recomandă să fie folosit pentru executarea procedeelor tehnice și tactice speciale pentru apărători, mijlocași, înaintași, portari. Aceste exerciții trebuie să fie suficient de dinamice, pentru ca frecvența pulsului fotbaliștilor să nu scadă sub valorile necesare (120—130 de bătăi pe minut).

In intervalul mare pot fi recomandate exerciții tehnice individuale sau colective, de pildă jongleriile cu mingea, diferitele variante ale șutului la poartă, jocurile cu deplasări reduse.

In procesul experiențelor s-a ridicat o problemă nouă. Intr-adevăr, în cursul unui meci, alergările rapide și lansate pot fi mai frecvente decît în seriile de antrenament, iar pauzele între ele nu corespund întotdeauna celor prevăzute. Aceste eforturi „anarhice" le-am numit „faze neregulate". Cum trebuie făcută adaptarea? In urma experiențelor speciale efectuate s-a constatat că nu e nevoie să se folosească eforturi seriale cu „faze neregulate", dat fiind că toate meciurile de antrenament și numeroasele exerciții tactice cuprind destule faze de acest fel și contribuie la ridicarea rezistenței fotbaliștilor.

Metoda antrenamentului cu intervale trebuie folosită cu prudență și abilitate. Dacă fotbaliștii execută serii de exerciții cu efort mare, fără o gradare suficientă, dacă antrenorul nu ține seama de starea fizică și nervoasă a jucătorilor, dacă unii fotbaliști nu respectă regimul sau nu sînt absolut sănătoși (necomunicînd acest lucru antrenorului), atunci poate interveni pericolul supraantrenamentului. Dar, un antrenor experimentat, care îi cunoaște bine pe fotbaliști, va observa simptomele de oboseală și va interveni la timp pentru a lichida acest pericol.

ȘTIRI... ȘTIRI... ȘTIRI

LOTUL DE JUNIORI ȘI PETROLUL JOACĂ AZI ÎN R.P. BULGARIA ȘI LIBAN

După cum am anunțat, două echipe romînești susțin astăzi meciuri peste hotare. Este vorba de Lotul de juniori U.E.F.A. și Petrolul Ploiești.

Lotul nostru de juniori întîlnește azi, în localitatea Haskov, reprezentativa de juniori a R.P. Bulgaria, care se află în pregătire în vederea partidei preliminare cu Iugoslavia. Petrolul joacă la Beirut, urmînd ca mîine să susțină al doilea meci.

In continuare, Petrolul va susține două întîlniri în Irak, între 1 și 6 februarie. După aceste meciuri, Petrolul va evolua — cum am anunțat — în Grecia, la 13, 15 și 19 februarie.

Iată loturile care au făcut deplasarea:

JUNIORI: Suciu, Haidu, Grăjdeanu, Andrei, C. Coe, Kiss, Nunweiller VI, Mihăilescu, Mihăilă, Danileț, Pescaru, Sorin, Pavlovici, Sfîrlogea, Mureșan, Codreanu, Donciu, David.

PETROLUL: Sfetcu, Ionescu, Pahonțu, Fronea, Florea, D. Niculae, D. Munteanu, Ivan, M. Marcel, Zaharia, A. Munteanu, Stănoaie, Tabarcea, Dumitrescu, Dridea I și II, Badea.

DIN PREGATIRILE ECHIPELOR DE B

● Lotul echipei C.S.M. Reșița și-a reluat activitatea. La antrenamentele efectuate în sală și în aer liber au participat toți jucătorii. La începutul lunii februarie, C.S.M. va susține primele întîlniri de verificare în compania unor formații din localitate și din regiune. Mai tîrziu, va juca în compania unor echipe de categorie B și A. Antrenorul I. Reinhardt are la dispoziție următorul lot: Rusu, Boceanu, Apro I, Apro II, Bratu, Foale, Comisar, Scînteie, Pătrașcu, Sporea, Spălățelu, Georgevici, Varga, Rednie, Dinteanu, Grizea și Ardeleanu. (**I. Plăvițu**, coresp).

● Fotbaliștii de la A.S. Cugir au început pregătirile pentru noul sezon sub conducerea antrenorului N. Vilcov. Iată lotul echipei: Tîrnăveanu, Dinea, Șadi, Bulbucan, Mihai, Nițu, Munteanu, Burtea, Boroș, Șuteu, Turcu, Dănilă, Niculescu, Toth, Popovici, Kiss și Dumitru. (*M. Vilceanu*, coresp.).

● La primul antrenament al echipei Chimia Făgăraș nu s-a înregistrat nici o absență nemotivată. Sub conducerea antrenorului Iosif Lengheriu, fotbaliștii de la Chimia vor continua pregătirile în sală și în aer liber. O dată pe săptămînă ei vor lucra la aparate în sala de gimnastică a Școlii medii nr. 1 din localitate. (*Bucur Stoiciu*, coresp.).